7月 給食だより

社会福祉法人雲山福祉こがね保育園　令和元年６月２８日発行

７月に入り、いよいよ夏本番！太陽の光がさんさんと降り注ぐ暑い夏がやってきます。たくさん汗をかくと熱中症にも注意が必要ですので、こまめな水分補給をしましょう。今月は七夕やプール遊び、夏祭りなど行事がたくさんあります。楽しい夏を元気に乗り切るためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけましょう。

～7月7日は七夕～

五節句の１つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に日本の「棚機つ女(たなばたつめ)」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹に吊るして星に祈ります。(七夕祭りはひと月遅れの８月７日に行う所もあります)

七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅(さくべい)」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時季であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べます。

夏野菜でクールダウン

夏が旬の野菜、果物には火照った体を冷ます効果があり、同時に水分やﾋﾞﾀﾐﾝ、ﾐﾈﾗﾙも取り込むことができます。きゅうりには利尿作用があり、体の余分な熱を逃がす働きがあるｶﾘｳﾑが豊富に含まれています。トマトも水分が多く、抗酸化作用のあるﾘｺﾋﾟﾝやﾋﾞﾀﾐﾝＣが豊富です。ﾃﾞｻﾞｰﾄに疲労回復効果のあるすいかを食べるのもおすすめです。

食育活動（クッキング）

６月はﾌﾙｰﾂｾﾞﾘｰを作りました。今回テーマは「包丁にチャレンジしよう」ということで包丁と使ってパイナップルを切りました。"包丁と反対の手はねこの手"という風に声かけをしながら１人ずつゆっくり取り組んでいきましたよ。みんなやる気満々で、切り終えると「自分で切りきった」とニコニコ笑顔で嬉しそうな子どもたちでした。

7月の献立表

≪目標≫
暑さに負けない
食生活をする

日	曜日	献　立	AMおやつ	PMおやつ
1	月	大豆の五目煮・野菜ソテー	牛乳・いりこ	スキム・すいか
2	火	マセドアンサラダ・焼きししゃも	牛乳・チーズ	スキム・ポテトチップ
3	水	揚げ鶏の南蛮漬・ちりめんのサラダ	お茶・ヨーグルト	スキム・パン
4	木	八宝菜・利久煮	牛乳・フレンチトースト	スキム・コロコロドーナツ
5	金	あじのムニエル・トマトサラダ	牛乳・おかき	スキム・ココアホットケーキ
6	土	イエローシチュー・ドレッシング和え	牛乳・果物	お茶・七夕そうめん
7	日			
8	月	鯖の味噌煮・野菜サラダ	牛乳・いりこ	スキム・プリン
9	火	伴三糸・南瓜の甘煮	牛乳・チーズ	スキム・かき氷
10	水	栄養揚げ・ひじきの和風サラダ	お茶・ヨーグルト	スキム・パン
11	木	マーボー茄子・わかめの酢の物	牛乳・ビスケット	スキム・みそ団子
12	金	豆腐入り和風ハンバーグ・糸寒天の酢の物	牛乳・ホットケーキ	お茶・フルーツポンチ
13	土	夏野菜カレー・フレンチサラダ	牛乳・おかき	お茶・お菓子
14	日			
15	月			
16	火	棒棒鶏・南瓜のムニエル	牛乳・チーズ	スキム・お好み焼き
17	水	ひりょうず・夏野菜のクリームサラダ	お茶・ヨーグルト	スキム・パン
18	木	茄子とベーコンの野菜炒め・粉ふき芋	牛乳・ジャムサンド	スキム・マカロニあべかわ
19	金	魚の塩焼き・大根おろし・カミカミサラダ	牛乳・果物	お茶・冷やしぜんざい(クッキング)
20	土	村雲汁・シャキシャキサラダ	牛乳・かりんとう	スキム・お菓子
21	日			
22	月	高野豆腐と野菜の煮物・コールスロー	牛乳・いりこ	スキム・芋かりんとう
23	火	中華和え・揚げシューマイ	牛乳・チーズ	お茶・スキムアイス
24	水	あじフライ・グリーンサラダ	お茶・ヨーグルト	オレンジジュース・パン
25	木	誕生会　※お弁当はいりません	牛乳・せんべい	スキム・枝豆・お菓子
26	金	厚焼き卵・パインの甘酢和え	牛乳・りんご	スキム・カップケーキ
27	土	オクラの豆乳汁・イカと胡瓜の酢みそ和え	牛乳・果物	お茶・ゆで卵
28	日			
29	月	南瓜のそぼろあんかけ・コリコリサラダ	牛乳・いりこ	スキム・クッキー
30	火	スパゲティサラダ・チキンバー	牛乳・チーズ	スキム・かき氷
31	水	かき揚げ・胡瓜ともずくの酢物	お茶・ヨーグルト	スキム・パン